Zeitschrift: Das Rote Kreuz : offizielles Organ des Schweizerischen Centralvereins vom Roten Kreuz, des Schweiz. Militärsanitätsvereins und des Samariterbundes

Herausgeber: Schweizerischer Centralverein vom Roten Kreuz

Band: 35 (1927)

Heft: 8

Artikel: Die gesundheitliche Bedeutung des Schwimmens

Autor: Schweisheimer, W.

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-973613

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 20.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

fumée âcre et jaune, déjà, traîne à mi-hauteur. Les parois des galeries suintent à profusion, l'air est déjà mortel aux narines non protégées; la partie de la mine en exploitation est proche; ici et là, les plafonds se sont affaissés partiellement; mais le lieu même de l'explosion se trouve plus loin encore, là justement où la houille est exploitée en ce moment. Cinq minutes de marche pénible parmi les blocs de houille éboulés, de plus en plus gros et larges, et une vapeur de feu prend à la gorge les vaillants sauveteurs. Les victimes sont là, en voici une que soulève le premier des hardis chercheurs; c'est un homme dans la force de l'âge, que l'asphyxie a tué tout de suite; quatre hommes emportent ce cadavre tandis que le reste de la petite troupe va fermement de l'avant. Le chaos des débris est indescriptible; les poutres de soutènement, des barres de fer, les outils des mineurs gisent pêle-mêle; des corps inanimés, noircis et tordus, sont à peine visibles dans le monceau des choses noires qui sont accumulées autour d'eux; les corps sont tournés d'un même côté, comme si l'espoir de voir venir le secours avait soulevé ces êtres étouffés d'un mouvement identique. Ils ont, qui sait?, payé le tribut à la mort avant d'autres camarades, protégés en arrière de l'explosion, et que les hardis sauveteurs trouveront vivants encore, peut-être. Des cadavres de chevaux barrent le chemin et l'on risque des chutes graves à franchir, dans la presque totale obscurité, ces masses de matériaux chauds et croulants. Le temps, là, est plus précieux que toute autre chose; il s'agit d'aller vite; et tous les demi-mètres, pourtant, les mineurs sont arrêtés par d'énormes obstacles que leurs haches et leurs pics démolissent avec une hâte fébrile. Arriver, il faut arriver au fond du couloir éboulé..... c'est la seule pensée sur laquelle s'unissent les surhumains efforts. L'on retrouve, entassés, des morts et des vivants; les premiers, de tout leur poids, étouffent les seconds, on se hâte de porter dans la galerie centrale ceux qui faiblement respirent encore; beaucoup ont les jambes brisées par les rochers éboulés, la cage thoracique ou le crâne enfoncés; il en est dont le cœur bat si faiblement qu'ils ne supporteront pas d'être portés à l'air. L'équipe de secours, épuisée, est remplacée par d'autres hommes courageux; le chemin frayé permet d'arriver promptement sur le lieu du sinistre. Vingt, trente rescapés, sur des civières, sont emportés en hâte vers l'air frais, vers la vie recouvrée par miracle, vers le home. Les cadavres, trente, quarante, toujours d'autres, hélas, sont respectueusement ramenés au bord de la mine, et avant que ne fasse explosion la douleur des parents, l'espoir immense submerge la foule, l'espoir que le père, le fils, l'époux sont parmi les vivants encore inanimés, qui remontent lentement, dans la cage, semblables à des spectres, couverts de sang, de charbon et de boue, et que l'on va, tout à l'heure, cependant, étreindre et embrasser dans un transport d'allégresse et de soulagement.»

Die gesundheitliche Bedeutung des Schwimmens.

Von Dr. W. Schweisheimer.

Jeder Sport, der vernunftgemäß betrieben wird, ist gesund, in erster Linie natürlich jener, der gleichzeitig in der freien Natur ausgeübt werden kann. Dem Arzt sei es gestattet, die Krone gesundheitlicher Wertung jenem Sport zu reichen, der in hygienischer Beziehung alle andern Sportarten übertrifft: dem Schwimmen.

Bei diesem Sport vereinigen sich verschiedene Vorzüge. Zwei Hauptpunkte treten hervor: erstens die Einwirkung der speziellen Körper-

bewegung auf den Gesamtkörper, und zweitens der Einfluß des Elementes, in dem sich der Sport abspielt, des Wassers. Das Schwimmen bringt sämtliche Muskeln und Bänder des ganzen Organismus in gleichmäßige, abwechselnde Bewegung. Arme, Beine, Brust, Nacken und Bauch, alle diese Teile müssen sich einer nach dem andern in regelmäßigem Turnus anstrengen, um den sichtbaren Schwimmeffekt zu erzielen. Eine allgemeine Kräftigung aller Muskeln ist die Folge. Die Brust wird in einer sonst unerhört gymnastischen Weise ausgedehnt und zusammengepreßt. Brust und Lungen weiten sich und gewinnen mächtig an Ausdehnungsfähigkeit. Eine vordem schmale Brust, ein „engbrüstiger" Mensch, wird durch methodische, allmählich steigende Schwimmübungen in einer Weise verändert, daß man nach ein bis zwei Jahren den Vergleich mit der ehemaligen Photographie kaum mehr für wahr hält. In gleicher Weise wird das Herz bei systematischem, nicht übertriebenem Vorgehen ein wirklich leistungsfähiges, hohen Anforderungen genügendes Organ.

Zu dem günstigen Umstand, daß das Schwimmen im allgemeinen im Freien vorgenommen wird — obwohl die methodische Schwimmübung im Hallenbad gesundheitlich kaum viel geringerer einzuschätzen ist — kommt fördernd die Nacktheit des Sporttreibenden hinzu. Diese in Verbindung mit dem anregenden Einfluß des Wassers bringt den Körper des stets bekleideten Kulturmenschen in einen hygienisch besonders begrüßenswerten Naturzustand. Die Haut wird zunächst mechanisch durch das Wasser gereinigt, alle Poren von Schweiß und Hautabschuppungen befreit. Die Atmung der Haut kann infolgedessen in ungehinderter Weise vor sich gehen. Durch die Einwirkung des kalten Wassers ziehen sich die Blutgefäße in der Haut energisch zusammen, um sich später wieder weit zu öffnen; man merkt das an dem wohlig warmen Gefühl, das der aus dem kalten Wasser gestiegene Körper empfindet. Dieses Spielen der Hautgefäße wirkt in günstiger Weise auf den tiefer im Körper gelegenen Blutkreislauf und auf das Herz ein. Die Wärmeerzeugung wird erhöht und dadurch ein regerer Stoffwechsel herbeigeführt. Das ist an dem Hungergefühl kenntlich, das gerade nach dem Aufenthalt im kalten Wasser besonders auftritt und mit Recht als „gesund" gilt.

Die Gewöhnung an das kalte Wasser bringt eine Abhärtung der Haut mit sich, die einen hochgradigen Schutz gegen Erkältungskrankheiten der verschiedensten Art gewährt. Mancher Mann, dem nur ein kleiner Regenguß eine sichere Halsentzündung brachte, ein rauhes Lüftchen rheumatische Beschwerden verschaffte, bleibt dauernd von diesen unangenehmen und lästigen Erscheinungen verschont, seit er sich dem Schwimmsport zugewandt hat. Nichts Gesünderes, nichts Herrlicheres freilich auch — als die reine unverbrauchte Luft auf der Oberfläche eines Sees, namentlich eines tief in den Felsen eingebetteten Gebirgssees, die unvermischt in die tief gedehnten Lungen des Schwimmers einströmt. Niemand wird leugnen, daß der Schwimmsport auch in hervorragender Weise zur Selbstzucht und zur Willensstärkung beiträgt; man sieht an den Anfängern immer wieder, daß es eine gewisse Ueberwindung erfordert, sich in das kalte Wasser zu begeben — während der Gewöhnte das bereits als selbstverständlich empfindet.

Freilich, — und damit kommen wir zu gewissen Vorsichtsmaßregeln, die, wie bei aller sportlichen Betätigung, so auch beim Schwimmen für den unerläßlich sind, der neben dem sportlichen Ehrgeiz auch auf die Förderung seiner Gesundheit bedacht ist — freilich ist es ein unnützer und verwerflicher Heroismus, aus der Hitze des Sommertages nach raschem Abwerfen der Kleider einfach ins Wasser zu springen. Für ältere Leute, deren Gefäßsystem einer solch plötzlichen Abkühlung mit unmittelbar folgender Zusammenziehung aller Hautgefäße, damit einem plötzlichen Eindringen einer großen Blutmasse in das Körperinnere nicht

gewachsen ist, bedeutet ein solches Wagnis eine erhebliche Gefährdung; nicht wenige solcher Unglücksfälle mit schlimmem Ausgang sind fast jedem Schwimmer bekannt. Kranke Menschen bedürfen vor dem Beginn des Schwimmens ärztlicher Erlaubnis. Denn, wenn auch für manche Krankheiten Schwimmen förderlich ist, so ist es bei gewissen Krankheiten, namentlich solchen Herz- und Nierenkrankheiten, die ohnehin mit einer Erhöhung des Blutdrucks einhergehen, nicht zulässig.

Auch junge Leute, die erhitzt rasch ins Wasser springen, tun schlecht daran, sie selbst verspüren die ungünstige gesundheitliche Einwirkung an einem unangenehmen Schwindelgefühl, das meistens rasch vorbeigeht, aber doch anzeigt: hier ist nicht alles in Ordnung gewesen. In gleicher Weise wird sich namentlich der Anfänger stets bewußt bleiben müssen, daß der Schwimmsport eine gewaltige Belastung für das Herz mit sich bringt. In richtiger Form ausgenützt, führt sie zur Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herzens, übertrieben aber bewirkt sie Herzerweiterung, die nicht nur gesundheitlich ungünstig wirkt, sondern auch die sportliche Leistungsfähigkeit auf die Dauer herabsetzt. Hier wird also gerade das Gegenteil von dem beabsichtigten Zweck erreicht.

Aus ähnlicher Ueberlegungen ist das allzu lange Schwimmen, wie besonders Kinder es tun, die sich nicht von dem liebgewordenen Element trennen können, ganz entschieden zu unterlassen. Der Körper gibt dauernd Wärme an das kältere Umgebungsmedium ab; sie wird durch erhöhte Wärmebildung innerhalb des Körpers, also auch durch regeren Blutkreislauf und stärkere Herzarbeit wieder ersetzt. Es ist schädlich, hier allzuviel dem Körper zuzumuten. Wie lange einer im Wasser bleiben kann, das läßt sich nicht von vorneherein festlegen, der eine länger, der andere kürzer, der Gewöhnte bedeutend länger als der Ungewöhnte. Das persönliche Befinden entscheidet. Aber die blauen, vor Kälte zitternden Gestalten, wie sie immer wieder zu sehen sind, die sind unvernünftig. Ein solcher Anblick sollte verschwinden.

Hier sei noch einer Gefahr gedacht, die den Schwimmer bedroht: das ist der Wadenkrampf. Diese schmerzhafte und der Gewalt des Willens zeitweilig entzogene Zusammenziehung der Wadenmuskulatur kommt durch eine ungeschickte allzu heftige Stoßbewegung zustande, oder auch durch Ueberanstrengung beim Schwimmen. Hier darf der erschreckte Schwimmer nur den Kopf nicht verlieren. Wenn er sich ruhig auf den Rücken legt, und hauptsächlich mit den Armen, auch mit dem nicht betroffenen Bein, sich vorwärts treibt, dann geht der Krampf meist rasch vorbei. Auf jeden Fall ist es aber geraten, sofort an Land zu trachten, weil Wiederholung des Krampfanfalles leicht eintritt.

Die anderen Wassersportarten, Rudern, Segeln haben naturgemäß viel gesundheitliche Vorteile mit dem Schwimmen gemeinsam. Doch fehlt ihnen eines, was das Schwimmen eben ganz besonders hervorhebt, das ist die innige Berührung des nackten Körpers mit dem Wasser. („Zürcher Post".)

Alte und neue Heilkunde.

Jedermann kennt die liebevoll ausgeführten Bilder altniederländischer Maler, die den Arzt darstellen, der prüfenden Auges das emporgehaltene Uringlas betrachtet, und den gläubigen Ausdruck in den Mienen des Kranken und seiner Umgebung, der uns erkennen läßt, wie groß das Vertrauen auf Wissen und Kunst des Mannes ist, von dem man die Wiederherstellung seiner Gesundheit erwartet. Das gestattet uns den Schluß, daß ärztliches Wissen und ärztliche Kunst auch in entlegenen Zeitabschnitten nicht ganz so gering gewesen seien, wie wir vielleicht anzunehmen geneigt sind, wenn wir die ihnen zu Gebote stehen-